

Übungstitel: Balltransport

Übungsdauer: 10-20 Minuten

Trainingsumgebung: Tennisplatz

Gruppengrösse: 4- ca. 20

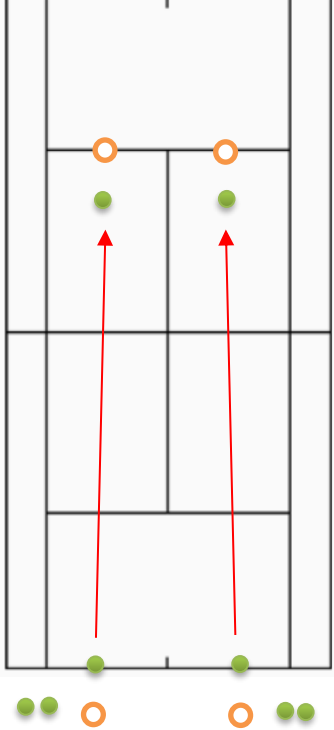
Niveau: ☒ einfach ☐ mittel ☐ anspruchsvoll

Ausdauer/Energie: ☒ wenig ☐ mittel ☐ viel

Übungsart: Spiel

Übungsziele: Differenzierung, Beschleunigungsfähigkeit

Sicherheitsaspekte: Bälle aus dem Feld

Dauer	Übung/Spielform	Organisation	Material
10-20 Minuten	<ul style="list-style-type: none">• 2-4 Gruppen machen• Jede Gruppe hat am Anfang 10 Bälle in ihrem hinteren Ring• Balltransport (Prellen, Ball auf dem Schläger, ...) vom hintern Ring bis kurz vor das Netz• Fänger auf anderer Seite langsam zuspielen• Fänger fängt den Ball: In seinen Ring, sonst nicht• Anderer Spieler abklatschen• Gewinner: Pro Ball im Ring 1 Punkt, fertig wenn das 1. Team keine Bälle mehr hat.	 <p>Das Diagramm zeigt einen Tennisplatz mit einer zentralen Netzebene. Auf jeder Seite befinden sich zwei Ringe (hinterer und vorderer). Am Anfang der Übung stehen zwei Teams: ein grünes Team (links) und ein oranges Team (rechts). Rote Pfeile zeigen den Balltransport vom hinteren Ring jedes Teams zum Netz. Am unteren Rand des Platzes sind die Startpositionen der Spieler markiert: zwei grüne Punkte links und zwei orangefarbene Punkte rechts. In den hinteren Ringen befinden sich zu Beginn 10 Bälle pro Team (grün oder orange). Die Spieler müssen diese Bälle nacheinander zum Netz transportieren.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Pro Gruppe 2 Ringe• Bälle• Evtl. Fangnetz oder Fangsack